



Zimní příprava na futsal – šestitýdenní plán

Dvě tréninkové jednotky týdně, U12 až U15

Tento dokument ti poskytl areacopa.com.

TÝM

VĚKOVÁ KATEGORIE

TRENÉR

Vybavení a hala

Co potřebuješ, než začne první týden.

- ☐ Hala rezervovaná alespoň 6 týdnů předem (12 termínů)
- ☐ Alespoň čtyři futsalové míče velikosti 4 se sníženým odskokem
- ☐ Dvě branky 3 × 2 m nebo házenkářské branky s vyznačením 3 m
- ☐ Lepicí páska nebo křída na vyznačení postranní čáry, pokud hala nemá futsalové linie
- ☐ Sálková obuv bez tmavé podrážky nahlášená všem hráčům
- ☐ Kloboučky, rozlišováký a stopky po ruce
- ☐ Láhve s pitím u kraje hřiště

Přehled fází

Tři fáze během šesti týdnů — rozehrátí, prohloubení, soutěž.

- ☐ Fáze 1 (týdny 1 a 2): zvykání — míč, pravidlo 4 sekund, základ hry pivota
- ☐ Fáze 2 (týdny 3 a 4): prohloubení — 1 na 1, spouštěče presinku, standardní situace
- ☐ Fáze 3 (týdny 5 a 6): soutěž — herní formy 3v3 až 5v5, simulace mini-turnaje
- ☐ Na jednotku: 20 min rozehrátí FIFA 11+, 30 min hlavní část, 10 min herní forma

Týden 1: zvykání na míč a pravidlo 4 sekund

První blok v hale — všechno je nové, hodně opakování.

- ☐ Jednotka A: 5 min volné vedení míče podrážkou, 10 min přihrávkové hry vnitřní stranou a podrážkou, 15 min přihráj a běž bez tlaku, 10 min zakončení z místa, 15 min herní forma 4v4 s trenérem jako rozhodčím
- ☐ Jednotka B: 10 min rozeehřátí s cvičeními s míčem, 15 min cvičení kopu z autu s trenérovým odpočtem do 4 sekund, 15 min 3v3 s restartem do 4 sekund, 15 min volná herní forma se všemi čtyřmi úpravami pravidel
- ☐ Bod pro trenéra: hráči zatím nesmí hrát míč patičkou — v prvním týdnu vládne podrážka

Týden 2: hra pivota a nahrávací stanice

Ústřední nahrávací stanice zády k brance.

- ☐ Jednotka A: 15 min základ hry pivota (přihrávka do nohou, podrážka, zpětná přihrávka), 15 min pivot s poloaktivním obráncem, 15 min přesilovka 3 na 2 s pevnou rolí pivota, 15 min hra 4v4 s určeným pivotem
- ☐ Jednotka B: 10 min rondo 4v2 (pivot uprostřed), 20 min sekvence pivot–zpětná přihrávka–narážka, 20 min 4v4 se třemi povolenými přihrávkami na pivota za útok
- ☐ Bod pro trenéra: pivot se s míčem nikdy neotáčí. První dotek podrážkou, druhý zpětná přihrávka. Kdo se otočí, ztrácí míč

Týden 3: 1 na 1 a spouštěče presinku

Na malém prostoru rozhoduje individuální akce a spouštěč.

- ☐ Jednotka A: 10 min hry 1v1 s obratem a brankou na obou stranách, 15 min 2v1 s pivotem, 15 min cvičení na spouštěč presinku (spouštěč: přihrávka na křídlo), 15 min herní forma 4v4 s povinným spouštěčem presinku
- ☐ Jednotka B: 10 min reakční sprinty, 20 min cvičení presinku s blokovou obranou ve čtyřčlenném bloku, 20 min hra se dvěma spouštěči (zpětná přihrávka na brankáře jako druhý spouštěč)
- ☐ Bod pro trenéra: první hráč napadá hráče s míčem, další tři zavírají možnosti přihrávky. Kdo spouštěč prospí, běží trestné kolo

Týden 4: standardní situace a zakončení

Nacvičit rohový kop, volný kop a kop z autu.

- ☐ Jednotka A: 15 min střelba na branku ze tří úhlů po stanovištích (viz cvičení 3 v článku), 15 min nacvičený rohový kop s přihrávkou na pivota, 15 min nacvičený volný kop z desetimetrové značky, 15 min herní forma se zaměřením na standardní situace
- ☐ Jednotka B: 10 min rozstřelení, 20 min nacvičené kopy z autu s více variantami, 10 min zakončení přes narážeče (cvičení 5), 20 min 4v4 s počítáním standardek (každý rohový kop znamená body navíc)
- ☐ Bod pro trenéra: při jedné jednotce týdně stačí jedna nacvičená standardka na jednotku. Kdo nacvičuje tři, nezapamatuje si žádnou

Týden 5: herní formy 3v3 a 4v4

Soustředěná hra, hodně doteků, časté střídání.

- ☐ Jednotka A: 10 min rozehrátí, 20 min 3v3 na 20 × 15 m s principem hry na cíl, 15 min 4v4 s letmým střídáním každých 90 sekund, 15 min volné 4v4 se všemi pravidly
- ☐ Jednotka B: 10 min reakční rozehrátí, 25 min interní turnaj 4v4 (3 týmy po 4 hráčích, každý s každým na 8 minut), 20 min reflexe a herní forma podle přání
- ☐ Bod pro trenéra: střídání po 90 sekundách odpovídá zatížení skutečného futsalu. Hráči se tak učí rozložit síly

Týden 6: simulace mini-turnaje

Čistý futsal, čistá soutěž — závěr zimního tréninku.

- ☐ Jednotka A: interní turnaj 4v4 s kompletními futsalovými pravidly (4 sekundy, nasčítané fauly, kop z autu), 2 × 10 min na zápas, hráči si sami měří čas a počítají fauly
- ☐ Jednotka B: tréninkový zápas proti jinému ročníku klubu v plné futsalové podobě (5v5, 2 × 15 min), reflexe po zápase (co si přenesesh na trávník?)
- ☐ Bod pro trenéra: hráči smějí zimní trénink sami zhodnotit. Jedna otázka na závěr: „Které cvičení přineslo nejvíc?“ — to ti dá vodítka pro příští sezonu

Reflexe a přenos

Co se ze zimního tréninku přeneseme na trávník.

- ☐ Vyzkoušet hru pivota jako pevnou roli v rozehrávce 11 na 11
- ☐ Uplatnit mentalitu 4 sekund při vhazování na trávníku
- ☐ Přenést spouštěče presinku ze cvičení 4 na soupeřovy krajní obránce
- ☐ Zapojit vzorce hry přes narážeče (cvičení 5) u rohu pokutového území při rozehrávce
- ☐ První jednotka na trávníku po hale: cíleně trénovat dlouhé přihrávky, protože ve futsalu byly méně časté

Turnaj halové sezony (volitelné)

Když blok vyústí v klubový turnaj.

- ☐ Naplánovat alespoň 4 týdny předstihu na přihlášky týmů
- ☐ Aktivovat skupinu rozhodčích: ideálně dva rozhodčí na zápas
- ☐ Tabule s počtem faulů na každý poločas viditelná u kraje hřiště
- ☐ Hrací doba: 2 × 10 min základní část, 2 × 15 min vyřazovací fáze
- ☐ Obsazení haly: tři hodiny pro osm týmů většinou nestačí — čtyři hodiny jsou jisté
- ☐ Zkontrolovat soupisky a registrační průkazy hráčů před prvním zápasem

